



**doops
gezind
plus**

Op weg naar het einde

foto Depositphotos

- 2 om te beginnen
- 3 uit de stilte
- 4-6 overdenking
Op weg naar het einde?
- 7 open ruimte
Leven & dood
- 8 zegenrijk

maart + april 2018 | Algemene Doopsgezinde Sociëteit

VOORAF

Machteld Stam

Ze was ervan overtuigd. Tien jaar na het sterven van mijn vader zou ook zij komen te overlijden. Daar zaten geen diepe gedachten achter. Wel logische. In de familie was vaker iemand tien jaar na de partner overleden. Zo zou het ook nu gaan. In het betreffende jaar sprak mijn moeder er nuchter over. 'Julie hoeven niet verdrietig te zijn als het zover is. Ik heb een heel mooi leven gehad.' Nieuwe aankopen vond ze overbodig. 'Dat is de moeite niet meer.'

Wij, haar kinderen, gingen luchthartig met haar voorspelling om. We maakten er grappen over waar mijn moeder hartelijk om meelachte. Soms zorgde het voor een ongemakkelijke situatie. Na een

geslaagd etentje in een restaurant zei het bedienend personeel: 'We zien u graag volgend jaar weer terug.' Mijn moeder: 'Nou, dat gaat niet lukken, dan ben ik er niet meer.' Het personeel schrok en begon te stamelen. De situatie werd er niet beter op toen wij beweerden dat het allemaal wel mee zou vallen.

Het werd december en mijn moeder verkeerde nog steeds in goede gezondheid. Niemand keek er dan ook van op dat ze het nieuwe jaar inging. Mijn moeder nam haar 'verlies' sportief op. Nu, jaren later, leeft ze nog steeds. Zowel zij als wij beschouwen dat als winst.

BOEK



Levenskunst

Oud zijn is voor veel mensen een feest, stelt Lieke Hoekendijk in haar boek *Levenskunst van ouderen*. Je hebt immers meer vrijheid en tijd om te doen wat je wilt en je hebt minder verplichtingen. En dat terwijl de maatschappij van ouderen en van de vergrijzing in het algemeen een probleem maakt. Ouderen worden vaak ten onrechte gezien als 'doelgroep', als mensen die hulp nodig hebben – niet als een groep die een belangrijke

bijdrage kan leveren aan de samenleving, ook al is dat niet op de (betaalde) arbeidsmarkt. Zo kunnen ouderen een bijdrage aan de cultuur leveren, aan het denken over onze tijd.

Met een kritische blik en humor bespreekt Lieke Hoekendijk deze en andere onderwerpen, puttend uit vele ervaringen van ouderen zelf. Aan de orde komen: de ouderencultuur in onze samenleving, mantelzorg, pijn en depressiviteit, zingingsvragen en herinneringen.

Tot slot staat zij uitgebreid stil bij de afhankelijkheid in wat ze noemt de 'vijfde levensfase'.

Dit boek is onmisbaar voor mensen die oud aan het worden zijn. Ook geeft het kinderen van oude mensen meer inzicht en kan het vrijwilligers helpen die met oude mensen omgaan.

Levenskunst van ouderen, Lieke Hoekendijk, uitgeverij SWP, € 13,50

COLOFON

Doopsgezind Plus is een liturgische, pastorale uitgave van de Algemene Doopsgezinde Sociëteit.

Doopsgezind Plus verschijnt zes keer per jaar, als bijlage bij het magazine *Doopsgezind NL*.

Redactie Ruud Mulder, Machteld Stam, Johan Tempelaar en Machteld van Woerden

Ontwerp & opmaak Susan de Loor, Kantoordeloor, Haarlem

Fotografie Ramon Philippo & Vera van Kessel

Druk GBU Media

Oplage 7.000

Papier G-Print Proost & Brandt, FSC-gecertificeerd

Contact redactie

Singel 454 | 1017 AW Amsterdam
T 020 623 09 14 | dn@doopsgezind.nl
www.doopsgezind.nl

© ADS 2018

*De puzzel ligt onafgemaakt,
een reisgids op de bank.
Muziek klinkt op de achtergrond,
een licht klassieke klank.*

*Haar ogen staren naar het raam
waar de wind de hagel koud
en genadeloos tegen het ruit blijft slaan.
Ze voelt zich plotseling oud.*

*Haar botten voelen stram,
haar rug is niet meer recht.
In haar hoofd kan ze nog alles
maar haar lichaam wil niet echt.*

*Soms bekruipt haar het gevoel
dat het einde zichtbaar wordt.
Dan denkt ze: 'Nee, nu toch nog niet?
Het leven is te kort!'*

*Er is nog zoveel dat haar bindt,
genoeg om voor te leven:
haar kinderen en kleinkind...
nog zoveel om te geven.*

*Ze vouwt haar handen en probeert
te bidden...
zoals ze vroeger heeft geleerd.
Toch wil het haar niet lukken,
de woorden komen niet.*

*Wat zou ze kunnen wensen,
wat ligt nog in 't verschiep?
Want wat haar vroeger is verteld
gelooft ze nu niet meer.
En hoe moet ze beginnen?
Met 'God...' of 'Lieve Heer...'?*

*Ze verwijlt met haar gedachten,
de stilte vult de tijd.
Niemand zit op haar te wachten,
ze voert haar eigen strijd.
Dan recht ze haar rug, strijkt kleding strak
en neemt haar wandelstok ter hand.
'Wat zeur ik toch, wat wil ik nog?'
Ze staat op en knarsetandt.*

*De zon prikt door de wolken heen,
het licht verblindt haar zicht.
Een diep gevoel van dankbaarheid
breekt door in haar gezicht.*

*Muziek klinkt op de achtergrond,
een licht klassieke klank.
Ze maakt de puzzel af en zegt:
'Die is af, godzijdank!'*



foto Ramon Philippo

Op weg naar het einde?

De beroemde Duitse componist Heinrich Schütz (1585-1672) schreef een mooi muziekstuk ter gelegenheid van de begrafenis van een bekende prins.¹

In dat stuk, getiteld 'Musikalische Exequien', is een gedeelte te vinden dat gebaseerd is op Psalm 90, vs. 10a: *Unser Leben währet siebenzig Jahr, und wenn's hoch kömmt, so sind's achtzig Jahr, und wenn es köstlich gewesen ist, so ist es Müh und Arbeit gewesen.*²

De prins haalde de zeventig niet, in tegenstelling tot Schütz die maar liefst zevenentachtig werd. In zijn lange leven maakte Schütz veel mee. Zijn vrouw stierf toen ze vierentwintig was en liet hem achter met twee dochtertjes van twee en vier. Hij hertrouwde nooit. Hij doorstond een pestepidemie en moest met zijn gezin de dertigjarige oorlog (1618-1648) zien te overleven. Zijn jongste dochter stierf toen ze tweeëndertig jaar oud was. De levensverwachting was in Schütz' tijd niet erg hoog, en het citaat uit Psalm 90 zal voor hem zeker herkenbaar geweest zijn. Dat hij zelf bijna negentig zou worden kon hij toen nog niet weten. Met zijn eigen lange leven toonde hij wel aan hoe zeer de psalmist het bij het rechte eind had toen deze schreef dat het leven, 'wenn es köstlich gewesen ist' – dus bij het bereiken van een hoge ouderdom – ook moeite en zwoegen gekend heeft. Zelf heeft Schütz nog

heel lang door moeten werken om in zijn levensonderhoud te voorzien.

Hoewel het misschien niet helemaal correct vertaald is, blijft mijn aandacht toch hangen bij dat woordje 'köstlich'. Het oorspronkelijke woord kan 'bij grote kracht' betekenen, vandaar de Nederlandse vertaling in de voetnoot met 'op zijn best'. Maar het 'köstlich' van Schütz stuurt ons een iets positievere kant op. Dat betekent immers 'kostelijk' of 'heerlijk' en staat daarmee bijna lijnrecht tegenover de moeite en het zwoegen die er in het psalmvers aan vastgeklonken lijken. Of is het mogelijk om beide aspecten tegelijk te ervaren in je leven? Het kostelijke én de moeite? Ik heb het idee dat Schütz de psalm zo probeert uit te leggen. Voor hem – en voor de psalmdichter – betekent zeventig jaar een 'voltooid' leven. Ook de bijbelse koning David bereikte immers die gezegende leeftijd.³ En behoort je tot de zeer sterken, dan wordt het misschien wel tachtig jaar. Maar dan... als het kostelijk is geweest, wie weet nog ná je tachtigste, dan komen ook de moeite en het zwoegen duidelijker in beeld.

Zo heel ver zat Schütz er niet naast, vermoed ik. Wij leven in een ander tijdperk, onze gezondheidszorg en onze levensgewoonten omtrent hygiëne

en gezonde voeding zijn sterk verbeterd. Onze levensverwachting is mede daardoor enorm gestegen. Zeventig jaar is voor ons allermist een eindpunt, menen we nu. En tachtig jaar halen steeds meer mensen, dikwijls in redelijk goede gezondheid. Maar gaat het zonder moeite en zwoegen? Welnee! De moeilijkheden die we in ons leven tegenkomen zijn misschien van een andere aard dan enkele eeuwen terug, maar ze zijn er wel en ze zijn ook complexer, zowel lichamelijk als geestelijk. Door de vooruitgang in de medische wetenschap kunnen we onze levens vaak langer voortzetten, maar het wordt ook steeds ingewikkelder om vast te stellen wat precies een 'menswaardig bestaan' mag heten en wat een 'voltooid' leven.

onze levensweg gaat door tot en met de laatste dag en kan eigenlijk dan pas voltooid heten

Doordat we ouder worden neemt tevens de kans op mentale problemen toe. In de meest eenvoudige vorm door vergeetachtigheid of haperingen in het kortetermijngeheugen. Dat kan veel moeite en verdriet veroorzaken. In geestelijk opzicht kan ook onzekerheid ontstaan over wat het levenseinde brengen zal, en dat kan gevolgen hebben voor het welbevinden van mensen. Is er nog iets na dit leven, of is dit het? Hoe zien wij 'toekomst' in onze (hoge) ouderdom? Zijn we bang om erover na te denken, bang om onder ogen te zien wat er – misschien niet – is? En wat maakt dat je toch steeds weer opstaat en de dag begroet die voor je ligt?

Dit zijn vragen die ons, misschien meer nog dan anders, kunnen bezighouden in de periode die we vastentijd noemen: de tijd voor Pasen. Dat is een periode van inkeer, van aandacht voor de eigen

binnenwereld, van onderzoeken wat van waarde is en hoe we met verworven inzichten onze levensreis zinvol kunnen vervolgen. We zijn ons meer dan anders bewust van de laatste dagen van Jezus op aarde, en hoe hij daar invulling aan gaf. Tijdens zijn leven was hij steeds 'op weg', en op het laatst was hij 'op weg naar het einde', wetend dat hij Jeruzalem niet meer levend zou verlaten. Hoewel hij zijn leerlingen wilde voorbereiden op het moment dat hij er niet meer lijfelijk zou zijn, gaf hij zichzelf totaal aan ieder die zijn aandacht nodig had... om te kunnen léven!

Zouden we van zijn voorbeeld kunnen leren en onze aandacht kunnen verleggen van onszelf naar de mensen om ons heen? Psalm 90 zegt het zo:

*Leer ons zó onze dagen tellen
dat wijsheid ons hart vervult.⁴*

Al lijkt het er soms op dat met het klimmen der jaren de rek eruit gaat, omdat we ons steeds meer moeten aanpassen aan gewijzigde levensomstandigheden – toch is er ook altijd beweging en zijn we nog steeds 'op weg'. We zijn geboren, opgegroeid, we hebben onszelf ontwikkeld, kregen lief en leden verlies, en terugkijkend zien we langzaam tekening komen in de weg die we gegaan zijn. Met het afnemen van de lichamelijke capaciteiten kan er, daaraan omgekeerd evenredig, wel degelijk mentale groei zijn. Dat maakt de spirituele weg die wij gaan tot een 'voort-durend' avontuur. Bemoedigend vind ik daarbij de gedachte dat onze levensweg nooit af is; hij gaat door tot en met de laatste dag en kan eigenlijk dan pas voltooid heten. +

¹ Prins Heinrich Posthumus Reuss, gestorven in 1635

² Ons leven duurt zeventig jaar, en hoogstens is het tachtig jaar, en op zijn best is het dan moeite en zwoegen geweest.

³ 2 Sam 5: 4

⁴ Ps. 90: 12

Leven & dood

Toen ik tien jaar geleden vervroegd met pensioen ging had ik me voorgenomen vrijwilligerswerk te gaan doen.

In mijn werk had ik ervaring opgedaan met cliënten die in hun eigen omgeving overleden. Dat was destijds in een gezinsvervangend tehuis voor mensen met een beperking. Daarom besloot ik mij aan te melden bij het hospice in Haarlem. Al tien jaar werk ik daar nu, in de buitenzorg. Dat wil zeggen dat ik mensen ondersteun die in hun eigen omgeving willen sterven. In die jaren heb ik heel veel mensen meegemaakt die met het laatste stuk(je) van hun leven bezig waren.

Ik heb geleerd dat niet één situatie hetzelfde is. Sommige mensen blijven tot het laatst plannen maken voor morgen, anderen geven zich over in dankbaarheid. Weer anderen blijven vechten tot het laatst. Soms is loslaten moeilijk. Dat 'laatste stukje' is voor ieder mens anders. Soms is het heel zwaar, met veel pijn, soms ook met strijd tot het laatste moment. Maar het kan ook vredig en berustend zijn.

De dood is voor mij nog steeds een mysterie. Niemand kan je vertellen hoe je je daarop moet voorbereiden. Als ik vanuit het hospice gevraagd word iemand te ondersteunen, ga ik daar open naar toe. Ik krijg een naam, een adres en wat summere gegevens over iemands ziekte. Meer is niet nodig. De tijd is vaak kort, ook om kennis te maken en vertrouwd met elkaar te raken in de eigen omgeving. Ik hoef niet uit te leggen waarvoor ik kom, dat maakt het makkelijker.

Eens kwam ik bij iemand die alleen woonde. De mevrouw in kwestie had alleen nog een nicht die ver weg woonde. Toen ik aankwam trof ik haar slapend aan in haar huiskamer, op een hoog-laagbed. De zon scheen op haar gezicht en zij zag er heel ziek uit. Ze had zichtbaar moeite met ademen en had een angstig gezicht. Ik stelde me aan haar voor en vroeg of ik in haar buurt mocht blijven zitten. Ze knikte dat het goed was. Ik keek rond in de kamer en zag een



foto Vera van Kessel

totaal afgebladderd plafond, vergeelde muren, verdroogde bloemen in een vaas, twee vergeelde foto's in een lijstje. Wat kon ik hier doen?

Intuïtief begon ik na verloop van tijd te vertellen. 'Vindt u het goed dat we in gedachten een wandeling maken?' Ik vertelde over de zon die op haar gezicht scheen en hoe de wind vanuit zee langs haar haren streek. Ik zag dat ze na een tijdje reageerde. Haar ademhaling werd rustiger, haar gezicht ontspande. Ik had contact. Ik keek naar buiten en zag in haar tuin een pruimenboom in volle bloei staan. Leven en dood zo dicht bij elkaar. Het duurde nog een paar uur voor mevrouw haar laatste adem uitblies, heel rustig. Zo kan het gaan. Ik heb de thuiszorg gebeld en een paar takken van de pruimenbloesem naast haar bed gezet. +



foto Ramon Philippo

In de laatste periode van zijn leven kreeg mijn vader te maken met beginnende dementie. Hij had zelf niet goed in de gaten dat hij niet eerder vertoond gedrag liet zien.

Van een vriendelijke man werd mijn vader een kribbig persoon die steeds moeilijker kon omgaan met afwijkingen van het bekende patroon. Vooral voor mijn moeder was dat ingrijpend. 'Ik ben met een totaal andere man getrouwd, dat valt niet mee hoor', vertrouwde zij ons toe. Zij leed eronder. Ze kon er niet met hem over praten. Ook tussen hem en ons, zijn kinderen, was dat lastig. Hadden we dat gesprek meer, en vooral ook eerder, moeten wagen?

We zijn in ons land slecht voor- bereid op de laatste levensfase. Met elkaar schuiven we de dood nog steeds vooruit: we praten er liever niet over, zo blijkt uit onderzoek. Slechts 15% van de volwassenen in ons land heeft de eigen wensen voor een waardig levenseinde vastgelegd. Ontwikkelingen in de geneeskunde bemoeilijken het gesprek: we zijn door de medische en technische mogelijkheden de dood steeds slimmer af. Mensen worden ouder en ouder. Artsen

staan vaak in de 'behandelmodus' en vinden het soms lastig om eerlijk te erkennen dat zij niets meer voor hun patiënt kunnen doen. Als ouders en kinderen nooit over het levenseinde hebben gesproken, kan dat de rouw voor de nabestaanden bemoeilijken.

Maar er zijn ook uitzonderingen.

Soms blijkt aan het ziekbed van terminale patiënten dat tot het laatst toe over alles is nagedacht en gesproken, tot en met de invulling van een afscheidsbijeenkomst of -dienst. Het gaat vaak om gezinnen waarin tussen ouders en kinderen altijd een goed en open contact heeft bestaan. Zo'n eerlijk gesprek maakt het uiteindelijke afscheid lichter, en de rouw anders.

Ja, ook wij hadden als kinderen dat gesprek met mijn ouders meer moeten wagen. We hadden meer met elkaar moeten praten over het grensgebied van leven en dood. We hadden beslissingen moeten vastleggen, ook met het oog op de medische behandeling en het contact met de artsen. De dood is nog altijd teveel een 'taboe', letterlijk: 'dat wat niet aangeraakt mag worden'. Maar wij leven nu eenmaal van de aanraking, ook in die allerlaatste fase.

Waag het met elkaar! +